

脱发的预防和治疗,帮大家讲讲清爽(上)

# 头发越少越应多梳头

主讲人 宁波市第二医院皮肤科副主任医师 陈艳



**陈艳**:女,副主任医师,从事皮肤病、性病临床工作近20年。2010—2011年在上海复旦大学附属华山医院进修一年,了解国内学术新的动态。对皮肤科常见病、多发病及疑难危重病的诊治有较丰富的临床经验。尤其擅长湿疹、痤疮、荨麻疹、银屑病、白癜风、血管炎及性病等顽固性皮肤病的诊治,已在专业刊物发表多篇论文。

**专家门诊**:周五下午,周日下午

拥有一头乌黑、亮泽、顺滑的头发,人就会显得年轻而有精神。然而,人过了中年,尤其是步入老年之后,由于皮肤的生理性退化、萎缩以及皮肤毛囊数目的逐渐减少等原因,头发会出现干枯、变细、脱落、易折断、变白等变化。头发最常见的现象和疾病包括脱发、发白、银屑病等,为大家讲讲脱发这回事。

## 脱发并非“无药可治”

脱发是很多中老年人,尤其是男性最常见的困扰。这些变化虽然不会给人体健康带来大的影响,但却会给中老人在精神上增添无形的压力,甚至会给其就业、婚姻及社会形象等带来一定的影响。

人的头皮大约有 10 万根头发,通常 80%的头发处于生

长期,只有 15%~20%处于休止期,正常每天掉发的数量为 0~100 根。毛囊实际密度随年龄增长而相应降低,如果平均每天脱发超过 100 根,并持续 2~3 个月以上,或与以前比较脱发明显增加,就有必要咨询一下医生。

脱发类型有很多种,比如脂溢性脱发、外伤性脱发、毛发周期性紊乱、斑秃等,中老年人最常见的是因激素水平减退造成的脱发。大约 40%年届 40 岁的男士和 50%年届 50 岁的男士会出现不同程度的脱发,一般从前额两侧的鬓角部开始,头发逐渐细软、稀疏、脱落,秃发渐向内延伸,数年甚至数十年后,额上部和顶部的头发可完全脱光,使前发际线从两边向后移,前额变高,毛孔缩小,而枕部及两侧颞部仍有正常头发。

## 诺如病毒高发 勤洗手多消毒

最近,网帖流传北京、上海、东北等地出现一种新型病毒——诺如病毒,市疾控专家告诉记者,诺如病毒是秋冬季最常见的一种病毒,并非新型病毒,目前我市的确诊在其高发季节,应继续做好诺如病毒感染的防控工作,减少聚集性病例的发生。

## 我市已有发生聚集性感染

根据我市历年监测数据显示,秋冬季节为诺如病毒感染高发季节,感染高峰一般出现在 11 月至次年 2 月。诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病毒性病原体,该病毒引起的感染性腹泻在全世界范围内均有流行,全年均可发生感染,感染对象主要是学龄儿童和成人,寒冷季节呈现高发。

诺如病毒传播力强,通过粪——口途径传播,以肠道传播为主,可通过污染的水源、食物、物品等传播。目前,我市已有托幼机构、学校、养老院出现诺如病毒聚集性病例报告,症状主要为恶心、呕吐,少数患者有腹泻症状。诺如病毒的型别以 2 型病毒为主。

特别注意以下几种传播方式:食用诺如病毒污染的食物或饮用诺如病毒污染的饮料;直接接触感染者,如照顾病人、与病人共餐或使用相同的餐具等也可引起传播;食物可能被污染的手、呕吐物或粪便污染的物体表面直接污染,一旦接触或食用被污染的食品或水,就能引起疾病。“目前我市通报的一起养老院发生的聚集性感染事件,就是由于护工在护理老人时不注意清洁而造成了交

叉感染。”市疾控传染病防治所所长易波告诉记者。

## 腹泻患者应及时补充糖盐水

宁波大学附属医院急诊科主任陈志华告诉记者:“诺如病毒就是冬天最常见的一种病毒,感染该病毒的主要临床表现为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻。但儿童患者以恶心呕吐为普遍,成人患者却以腹泻为多。”

## 预防诺如病毒要注意以下几点:

首先,积极养成良好的卫生习惯,注意个人卫生,特别是手卫生,做到勤洗手。其次,相关单位要建立健全传染病早期预警机制和流程。

第三,在疫情高发季节,严格按照相关规定加强环境

发的作用。

**其次,中老年人经常参加身体锻炼,能起到改善血液循环、增强体质的作用。**只要体质增强了,头发的健康也就自然有了保障。

**第三,要清淡饮食,多吃对头发有益的食品,脱发者可以适当吃点养血生发胶囊、乌灵胶囊或六味地黄丸。**对头发有益的食品主要包括海带、紫菜等含碘类食品,菠菜、西红柿、马铃薯、柿子等有助于头发合成黑色素的食物,大豆、花生、芝麻、首乌等有助于头发生长的食品,胡萝卜、南瓜、鲜枣、卷心菜、糙米、草莓、柑橘等富含头发所需维生素的食品。另外,中老年人应尽量少吃酸、辣、高糖、高脂类食物以及避免饮浓茶、酒等,因为常吃这些食物都会给头发带来损害。

**第四,经常梳头不但可以加快头发根部的血液循环,起到坚固发根的作用,还能起到醒脑提神、防止大脑衰退、增强记忆力的作用。**各类梳子中,以竹制的密齿梳子为最好,牛角梳子和木梳子次之,塑料梳子最差。因为塑料梳子会与头发摩擦产生静电,易造成头发的损伤。中老年人可在每天早晨起床后和晚上睡觉前各梳头一次,每次梳 5~10 分钟。其顺序是:先从额头往脑后梳 2~3 分钟,再从左鬓往右鬓梳 1~2 分钟,然后从右鬓往左鬓梳 1~2 分钟,最后低下头,由枕部发根处往前梳 1~2 分钟,以梳致头皮有热胀感为止。中老人在梳头时不可用力过大,更不可硬拉,只要用梳齿轻轻地接触头皮即可,以

免损伤头部的毛囊或划伤皮肤。有些头发稀少的中老年人认为自己的头发少,可以不梳头或少梳头,这种观点是错误的,因为梳头可以促进头发的生长,所以越是头发稀少的中老年人就越应该经常梳头。

**第五,经常进行头部按摩。**人的头部血管丰富,并且有许多重要的经脉和穴位。方法是:在每天早晨起床后、午休前和晚上睡觉前,用十指(稍屈)的指尖和指腹自额上发际开始,由前向后经头顶至脑后发际,边梳边按按摩头皮,每次按摩 10~15 分钟,然后再将两手向两边分开,按摩两鬓的皮肤,每次按摩 5~10 分钟。中老年人坚持上述做法,可以起到预防或减轻老年性脱发的作用,甚至会发生白发转黑、脱发重生的奇效。

要科学地洗发,过勤或过少都会影响头发的健康。一般来说,头发(或皮肤)属于油性的中老年人在春秋两季可每 2~3 天洗一次头发,在夏季可 1~2 天洗一次头发,在冬季可每周洗 1~2 次头发。头发属于干性的中老年人在春夏两季可每 4~5 天洗一次头发,在秋冬两季可每 7~10 天洗一次头发。中老年人在洗发时,水温要适中,不可过热也不可过凉,洗发的时间也不宜太长,并且不要使用碱性强的香皂或肥皂,脱发者可选用采乐等去油洗发水。

记者 鲍云洁  
通讯员 郑轲 整理

## 从头到脚讲清爽①

## ●求医问药

## 肺里长小结节 须定期随访

市民张先生:最近我到医院体检,查出肺里长了几毫米的小结节,询问医生说是良性的,但要定期随访,既然是良性的,为什么还要定期随访呢?

**宁波市第一医院胸心外科主任陆新建:**肺小结节有实性和磨玻璃两类,实性结节当中有 20%~30%是恶性肿瘤,1厘米以上的磨玻璃结节 80%以上都是恶性的,而 5 毫米以下的磨玻璃结节 80%以上都是良性。

不管是良性还是恶性,肺部小结节都应该定期随访,随访的时间间隔根据其形态好坏来定。不过,微小结节恶变可能性不大,而且万一真的是恶性肿瘤,要及时随访就能在早期检查出来,及时手术切除,5 年生存率是很高的。

记者 鲍云洁  
通讯员 陶子 庞贇

频道名称	快乐垂钓
播出日期	2015/01/12
俱乐部挑战赛随州站	
19:50 垂钓新思路:	颗粒拉饵如何配比
20:00 有句话说:	CCF 总冠军特辑
20:30 渔乐工作站:	中国行湖北随州
21:00 鱼资渔味	
21:20 Fishing 全攻略	
21:50 垂钓新思路:	钓鲢鱼的水层选择
22:00 海洋战士:	渔山猎鲈 PK 战
23:00 钓赛大事件:	钓鲫精英赛榆社站
23:50 垂钓新思路:	猾口鱼浮漂选择
23:59 结束	

## 频道名称 书画

播出日期	2015/01/12
04:00 美术评论	
04:30 专题节目	
06:00 美术新闻	
06:30 专题节目	
07:00 美术新闻	
07:35 一日一字	
07:50 绘画课堂	
08:20 佳作欣赏	
08:30 书法课堂	
09:00 美术新闻	
09:30 书画人生	
10:00 艺说天下	
10:30 画说山西	
11:00 名师点评	
11:30 西方美术	
12:00 美术新闻	
12:30 一日一字	
12:50 专题节目	
13:50 军旅边疆行	
14:20 空中美术学院	
15:10 绘画课堂	
15:45 书法课堂	
16:20 书画人生	
16:50 艺说天下	
17:20 画说山西	
17:50 佳作欣赏	
18:00 美术新闻	
18:30 西方美术	
19:00 名师点评	
20:00 军旅边疆行	
20:30 书画人生	
21:00 美术新闻	
21:30 艺说天下	
22:00 画说山西	
22:30 专题节目	
23:00 美术新闻	
23:30 一日一字	
23:45 空中美术学院	
23:59 结束	

## 频道名称 老故事

播出日期	2015/01/12
03:16 重访:	前门大碗茶和叩门鸭子
03:57 人文地图:	大宗师之高山景行
04:30 话说新闻简报:	1965 年 9 号
05:02 亲历:	双城故事- 陆上归人
05:35 庐山·人文圣山(6):	牯岭
06:08 往事钩沉:	辞申迎西
06:40 纪录:	援藏干部任国庆
07:12 重访:	湖北探秘- 灵魂的石头
07:52 图说中国:	重庆武陵
07:58 人文地图:	大宗师
08:30 话说新闻简	

## 招募令

傍晚时分,熟悉的乐曲响起,一群群舞蹈爱好者在公园、广场等空地聚集,伴随着音乐左右摇摆,这个被称为“中国式健身”的广场舞运动,越来越受到大家的欢迎。这是一项真正意义上全民健身的运动,不分男女老少,不分地方区域。为了给广大热爱舞蹈的市民营造属于自己的家园,康乐俱乐部广场舞联盟现在开始报名啦。

康乐俱乐部广场舞联盟相当于是一个“舞者”的组织,旨在将各个地区的热爱舞蹈的市民召集起来,组成一个拥有共同兴趣的群体。在这个群体里,您可以与其他舞者互相切磋舞艺,一同分享舞蹈带来的快乐。“不会跳舞可以参加吗?”当然可以!只要您喜欢跳,只要您想体验学会一支舞蹈的乐趣,或者您想扩大朋友圈,丰富业余生活,均可以加入到广场舞联盟中来。

## ●我的大学

## “最美班长”徐璐璐

“1,2,3,4……孔雀开屏!西施浣纱!嫦娥奔月!”距离上课还有一个小时,一位神采奕奕的大姐笔直地站在讲台上,她一头利落的短发,身穿运动服,很有气势地带领着 40 多名学员打起了木兰拳,一会弯腰,一会伸腿,一会压掌,一遍遍地复习着上课教过的动作。

她叫徐璐璐,今年 68 岁,是鄞州老年大学木兰拳初级班的班长。不仅仅是这一堂课,每次木兰拳班上课之前,徐璐璐都早早地来到教室,换上锻炼的鞋子,招呼大伙练起来,大家亲切地叫她“璐璐姐”。

璐璐姐很专业。拥有 20 多年练拳经历的她,在木兰神韵、木兰双扇、木兰剑等方面有很深的造诣,经常参加省、市、区各类比赛并多次获奖。

## 让度假成为一种生活方式

## 宁波休闲度假联盟举办老年养生度假沙龙

1 月 7 日,在《宁波老年》牵头下,老年养生度假沙龙在位于四明山上的 6944 酒店举行。宁波休闲度假联盟成员单位和相关行政人员参与其中,共话如何引导中老年人过上健康、时尚的生活,让度假成为一种生活方式,为推动老年旅游而服务。

市委老干部局副局长胡国海率先发言:“现在的离休干部和退休干部受到了各种现代信息的灌输,其实思想也挺时髦的。和年轻人一样,他们也喜欢出去甚至出国休闲度假。不过之前都是零零散散的各自出游,现在有了这个联盟,便于加强老干部之间的交流。”市委老干部局办公室主任

张建军认为,各单位应该联合起来做好宣传工作,改变、更新更多老年人的消费观念。响应 2014 年全国老干部局长会议中提到的“把为党的事业增添正能量作为老干部工作的价值取向”,让老人们成为真正意义上的时代老人、快乐老人。

目前,俱乐部在海曙、江

各区联系人及活动范围			
区	联系人	电 话	活动范围
海曙	陈老师	13081934818	月湖盛园一带
海曙	李老师	18657474545	胜丰社区周围的公园
江东	郭老师	13355921206	体育馆附近
江东	徐老师	13805844075	荷花庄小学周围
江北	何老师	87632117	孔浦公园
江北	李老师	18905847500	天水社区
鄞州	张老师	88454079	姜山小学附近
鄞州	黄老师	13957418513	
鄞州	姚老师	13736095800	盛世天城



这么尽心尽力,她的这份用心让我们为之感动,要是少了璐璐姐,我们学木兰拳的路还远着呢。”

实习生 徐丽文  
通讯员 李舒颖

## 退休老人下海创业



闻智全向记者介绍城乡改造设计图。

在鄞州区学士路上,有一家海口市城市规划设计研究院宁波分院。一提起这家分院的院长,同在一栋楼办公的人对他钦佩有加。他就是现年 78 岁的闻智全,从宁波市建筑设计院退休后,不享受安逸的晚年生活,而是下海成立了颇具规模的研究所。从 1998 年创业至今,16 年间,已经拥有数十名员工,年纳税 60 万元~80 万元,累计完成大小设计项目 300 多个,建筑面积 220 万平方米,北京、天津、山东、江苏、河北等地都留下了他设计的建筑。

## 退休后不当宅男下海创业

1998 年,闻智全从工作了 40 年的宁波建筑设计院退休,回家过了几天悠闲的生活,回家过了几天悠闲的生活,“看到一栋栋建筑从图纸变为现实,我的心中充满了成就感。”

早上 5 点起床锻炼,晚上 6 点准时到家,规律的生活让 78 岁的闻智全身体健康。

声音洪亮、面色红润、思路敏捷,这是闻智全给记者的印象。

他说:“我还没老,还有许多事情要做。”16 年的创业,他的业余生活并没有“荒废”。美国加州、法国巴黎、印尼巴厘岛……每到一处,闻智全都用相机记录各地建筑风格,相册装了好几本。

“没事的时候,我总是翻阅相册,为我的设计提供思路。”闻智全说,山东菏泽文化路的商业街部分建筑就是他参考国外建筑而设计的。

记者 杨江文  
记者 王增芳 摄

## ●公益讲座

## 如何选择理财产品

又至年关,辛苦了一年后攒下的钱该如何打理呢?投资理财不失为一个好的选择。那么,对于普通老百姓来说,有什么办法去分辨五花八门的投资渠道呢?怎样才能避免买到不靠谱的理财产品呢?1 月 19 日上午 9:30,康乐老年俱乐部携手兴业银行举办《如何选择适合自己的高收益理财产品》主题讲座。

本次讲座由资深优秀理财师傅浩达主讲。傅浩达具有国际金融理财师证书(CFP 证书)、黄金交易员资格证书和证券从业资格,他将用自身丰富的银行从业经验和理财知识为不同需求的客户制定出一套套

优质理财方案。讲座的主要内容有:如何选择适合自己的理财方案,避免理财误区。同时,象征着吉祥如意黄金是过年送礼的不二之选,届时也将为您做详细介绍。

如果您也正在为选择理财方案而苦恼,如果您也想避免理财误区,那么请赶紧拨打 87682148 报名吧,不要错过了这次理财的良机哦!

讲座地址:江东区百丈东路 901 号兴业大厦 20 楼兴业银行会议室  
公交线路:3 路、15 路、106 路、135 路、357 路、901 路至百丈路菜田路口下  
实习生 徐丽文